# Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios

## Surtiendo la despensa para cocinar



# Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios

## Surtiendo la despensa para cocinar

Mochuelito friki

*"Cucharadas nutritivas de buenos hábitos* alimentarios: Surtiendo la despensa para cocinar" pretende mostrar la información más básica que una persona necesita conocer para mejorar la manera en que percibe, adquiere, cocina y manipula los alimentos. Derribando mitos y conceptos erróneos acerca de la nutrición difundidos ampliamente. Sin perder de vista la filosofía de accesibilidad para todas las edades y niveles educativos.

# Índice

# Surtiendo la despensa

Al comprar comida se deben tener ciertos cuidados al elegir la mercancía. Hay que estar muy atento y ser muy observador. Revisar que no existan signos en los alimentos que nos indiquen deterioro, contaminación o daño en los mismos, como:

**1) Tener aromas extraños:** Si se compra un kilo de carne y detectas un olor nauseabundo  o ligeramente fétido, cuidado, podría ser riesgoso consumirlo. Es muy importante tenerlo en cuenta para pescados y mariscos.



**2) Alteraciones visualmente perceptibles como: colores extraños, sustancias desconocidas, insectos, moho, etc**

Ejemplos de ello son: huevos manchados con sangre o heces fecales, mermeladas con hongos creciendo en la superficie, agua con grumos flotando, verduras con manchas de moho, pescados con ojos opacos y hundidos, etc.



## 3) Latas que presentan golpes severos o están abombadas

Una lata abombada, sin daño visible, indica probablemente que microorganismos anaerobios crecen en su interior como *Clostridium botulinum ,* que produce la enfermedad llamada “botulismo” y es muy grave. Latas  que reciben golpes llegan a contaminarse con varios microorganismos (hongos, levaduras, bacterias,etc) que acceden a su interior a través de fisuras o aberturas originadas por el daño.



## 4) Paquetes, botellas o bolsas que están abiertas

Cuidado. En estos productos ya no se garantiza la integridad del mismo. No se puede saber con que fin se abrió o que clase de sustancias peligrosas pueda contener. A pesar de que no se pueda detectar alteración alguna por medio del sentido de la vista o del olfato, eso no es garantía de que  sea seguro de consumir.



Contemplar los 4 puntos anteriores nos proporciona mayor certidumbre acerca del estado sanitario de la comida que adquirimos.

## Una cadena de mucho frío

Tal vez te has dado cuenta cuando vas al supermercado y estás formado en la caja que en la sección de dulces hay carne empacada, rebanadas de jamón, quesos y yogures. Muchos alimentos que las personas, por diferentes motivos, dejan abandonados. Es un asunto muy serio. Son productos que al no estar  condiciones adecuadas de temperatura comienzan a deteriorarse con mayor rapidez. Por eso es importante que al omitir llevar a casa algún alimento que necesite refrigeración o congelación, lo regreses de donde lo tomaste.



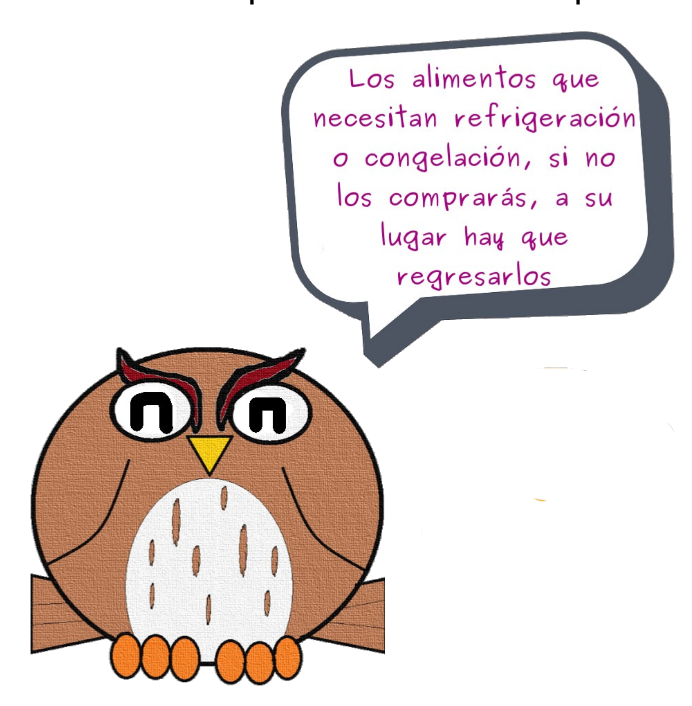
Cuando vamos de compras es fundamental que los alimentos almacenados en condiciones de baja temperatura sean los últimos que pondremos en el carrito. Todo eso esta relacionado con lo que se le denomina “cadena de frío”.

Desde el momento en que un embutido (jamón, mortadela, salchichas,etc) es elaborado en la planta de producción, el fabricante lo mantiene en condiciones rigurosas de refrigeración. Cuando los camiones de la empresa lo distribuyen a los diferentes puntos de venta, el producto sigue estando en refrigeración y debe permanecer así mientras sea exhibido en la tienda.



Cada comprador puede mantener esta cadena de frío o romperla después de adquirirlo, dependiendo de que tanto tarde en llegar a casa. Un helado podría llegar derretido, pero otros alimentos como el pescado o mariscos, comenzarían a "echarse a perder".

Corresponde a un comprador bien informado calcular tiempos de viaje y tener condiciones adecuadas para almacenar sus compras.



# Frutas jóvenes que no maduran

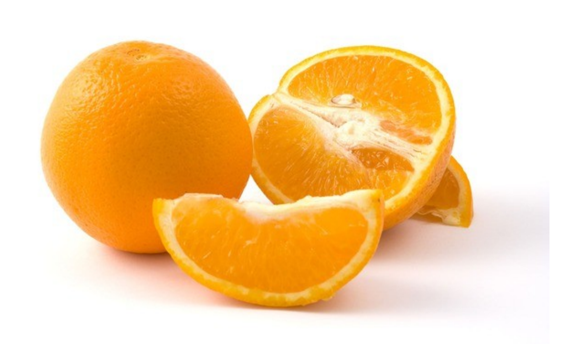


El comprar frutas que se encuentran aún “verdes”, usualmente se hace para que continúen madurando en casa y sea adecuado su consumo en un tiempo posterior a su compra. De esa forma pueden durar más tiempo antes de “echarse a perder”. Sin embargo, esta estrategia de compra no muchas veces resulta adecuada para con todos los frutos.

Para entender mejor lo anterior, es necesario explicar lo que es un fruto climatérico y uno que no lo es. Un fruto climatérico es una fruta que continua madurando (se desarrollan sabores, aromas y continúan los procesos biológicos que alteran la proporción de nutrimentos en ellos) a pesar de ser cosechados. Se pueden comprar inmaduros en el mercado y

terminar el proceso de maduración en casa. Esto se debe a que siguen produciendo un compuesto llamado “etileno”. Ejemplo de estos frutos son: manzana, higo, mango, kiwi, guayaba, mamey, aguacate, durazno, ciruela, sandía, plátano, melón chino, kaki, zapote, ciruela, nectarina, albaricoques, membrillo, maracuyá, entre otros.

Por otro lado, los frutos no climatéricos no continuarán madurando al ser separados de la planta que les dio origen y el efecto del etileno sobre ellos solo logra “desverdecerlos” (crea la falsa sensación de maduración por la degradación de clorofilas). Estas clases de frutas deben ser compradas ya maduras y consumirse con prontitud. Ejemplo de estas frutas son: limón, naranja, mandarina, guayaba, fresa, frambuesa, lima, litchi, aceituna, arándano, granada, mora, uva, zapallo, pepino, cereza, piña, berenjena, granada, pomelo, y muchos más.



# Las etiquetas dicen más de lo que creías

Una etiqueta representa muchas veces la primera impresión que se tiene al conocer un producto. Proporciona mucha información y parte de ella es muy importante para los consumidores. Las etiquetas en alimentos brindan información referente a: cantidad neta que contiene el empaque, los ingredientes que lo componen, la fecha de elaboración, medios de contacto con el fabricante (esto es útil para reportar problemas), sugerencias de uso, método de preparación,etc. Algo que nunca debe faltar (así la legislación de muchos países lo exige) es la tabla nutrimental.





La tabla nutrimental indica en casi todas las legislaciones:

- Tamaño por porción. La cantidad en gramos o mililitros que corresponden a una porción.
- Cantidad de porciones.
- La energía que suministra cada porción. Esta expresada en kJ y en kcal.
- Proteína total.
- Cantidad de grasas totales. Divididas entra saturadas e insaturadas.
- Total de hidratos de carbono. Mostrando la cantidad de fibra dietética presente.
- Vitaminas y minerales que contiene el alimento. Pueden aparecer solo algunas (o las que la ley obligue a incluir en la tabla nutrimental).
- Porcentajes del requerimiento dietético de cada nutrimento que cubre cada porción.

El deber de una persona responsable de su alimentación  es consultar siempre las tablas nutrimentales de todos los alimentos  que caigan en sus manos. Se pueden revisar los gramos de proteína que posee el producto (se pueden comparar distintos productos entre sí, como es el caso de las gelatinas), la cantidad de azúcar y grasas (importante cuando se quiere ser moderado en el consumo de estos nutrimentos calóricos). Esto permite tener información de lo que se esta introduciendo al organismo, para controlar mejor nuestra alimentación

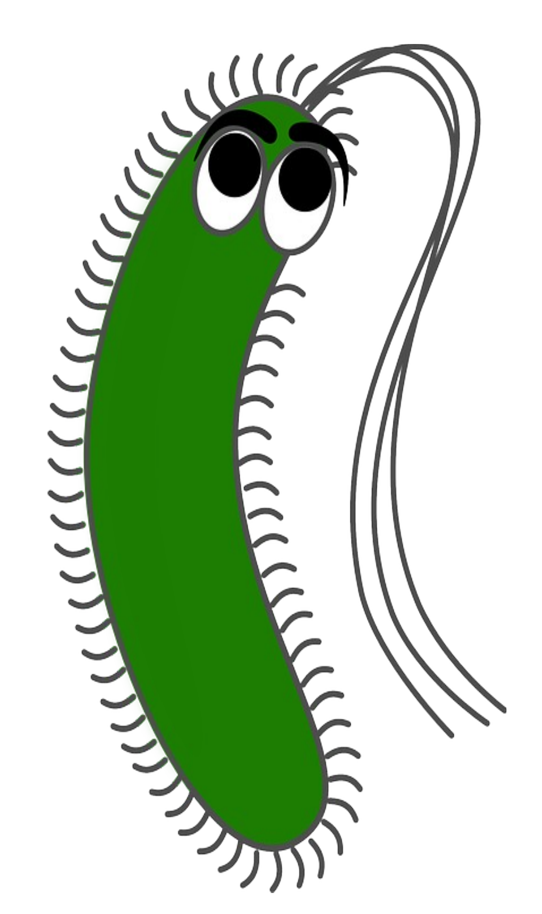




Por otra parte también podemos checar los ingredientes de los cuales está formado el alimento. En primer lugar, en la lista de ingredientes, aparece el que se encuentra en mayor proporción, siguiendo consecutivamente un orden de mayor a menor hasta llegar al que se encuentra en menor cantidad. Esto es importante de revisar por si se posee alergia a alguno de los componentes empleados (como el colorante amarillo número 5, fenilalanina, gluten, lactosa,  soya, maní, mariscos,etc) y para conocer lo que realmente se esta ingiriendo.

Finalmente hay que ser observador en lo que se refiere a fechas de caducidad o de consumo preferente. Revisarlas siempre en todos los alimentos que se pretendan comprar. Deben estar visibles en el producto y ser de interpretación sencilla. Si notas un empaque donde no aparezca o se te complique interpretar lo que dice, es recomendable no adquirirlo y, si se desea, comunicarse con el fabricante para sugerir mejoras en ese aspecto.

# Alimentos crudos



Alimentos crudos como la carne de pollo, res y cerdo; así como el huevo ,frutas y vegetales, son alimentos susceptibles de estar naturalmente contaminados de origen por muchos microorganismos patógenos (*Escherichia coli O*157:H7, *Salmonella typhi y Entamoeba histolytica)*. Eso no significa que hay que temer al consumir esos alimentos. Los patógenos están en casi todas partes. Son los buenos hábitos alimentarios personales los que nos ayudan a combatirlos.

Entre las acciones que debemos tomar se encuentran:

- Frutas y verduras deber ser lavadas y desinfectadas. Se puede enjuagar si tiene partículas de suciedad muy grandes o cepillar ligeramente usando jabón. Posteriormente hay que añadir algún desinfectante especial para alimentos (existen muchos en gotas que se añaden a los vegetales sumergidos en agua).



- Evitar consumir productos cárnicos crudos de dudosa procedencia. En el caso del sushi u otros platillos que se sirven crudos, los responsables de ofertar tales alimentos deben seguir protocolos muy estrictos de procesamiento para garantizar que no existan patógenos en la comida que puedan ocasionar enfermedades o daños en la salud. En este caso se puede comer con mayor confianza, aunque se debe revisar que se sigan tales protocolos y estar siempre en alerta debido a que no todos los establecimientos pueden llevarlos a cabo. Siempre existirá mayor riesgo ,en este aspecto, con alimentos que no recibieron tratamiento térmico (que fueron horneados, fritos,  hervidos, etc)





- Limpiar las áreas donde se almacenaron y/o manipularon alimentos crudos.



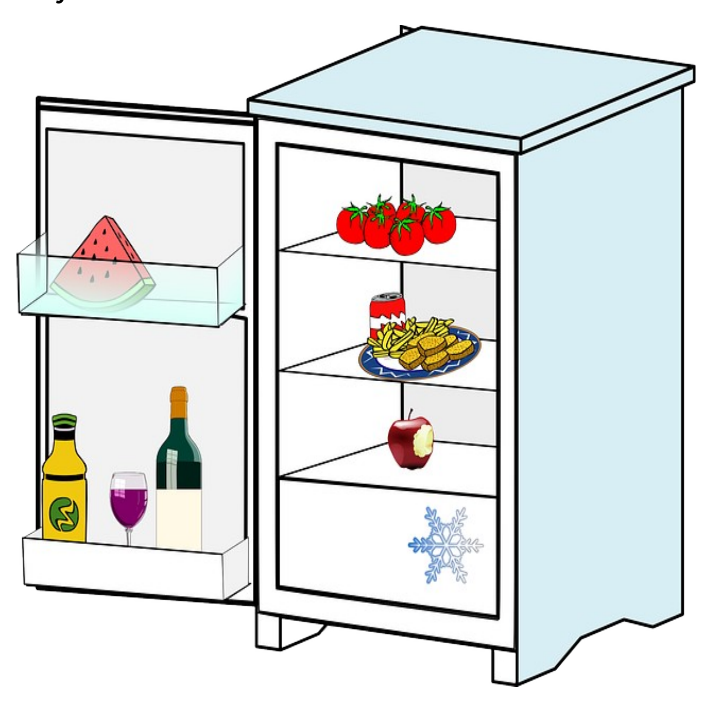
- Hervir o clorar el agua. No en todas partes se tienen servicios de agua potable de calidad o los recursos para comprarla. Hervirla de 5 a 10 minutos, o añadir gotas de hipoclorito de sodio de uso domestico (conocido coloquialmente como el famoso desinfectante “cloro”) puede ser una solución barata y efectiva (2 gotas por litro de agua si esta clara y 4 gotas si esta turbia. Mezclar y esperar 30 minutos antes de beber).

## Limpia y limpia, cada mano y cada mesa.

Si vamos a manipular alimentos es importante lavarse correctamente las manos. Se comienza enjabonando y tallando, para finalmente enjuagar partiendo de los antebrazos hasta llegar a las manos. Si por alguna razón necesitamos salir de la cocina (como para ir al baño, sacar al perro, limpiar los mocos de los niños, contestar el teléfono, sacar basura, revisar las redes sociales del smartphone, etc) es necesario repetir la operación de lavado.



También se deben tener limpias y desinfectadas las áreas de trabajo y los utensilios antes de proceder a cocinar. Eso incluye los refrigeradores, trapos, hornos y alacenas.



Ser limpios nos garantiza preparar platillos sanos y libres de contaminación externa (bacterias patógenas, sustancias tóxicas,etc).

Pero hay algo que a muchas personas se les escapa continuamente, la *contaminación cruzada.*

La contaminación cruzada ocurre cuando se utilizan instrumentos o áreas donde se manipulo materia prima cruda, con alimentos ya cocinados, o cuando ambos entran en contacto de alguna forma. Bacterias patógenas pasan al platillo poniendo en riesgo a la persona que lo consuma.



Ejemplos de contaminación cruzada son:

- Cortar con el mismo cuchillo un pedazo de pollo crudo y el pollo ya frito listo para consumir.
- Usar un trapo para limpiar la sangre que escurre de un trozo de carne de res y con el mismo secarse las manos húmedas. Lo que se toque después de eso se contamina.
- Agregar verduras sin desinfectar a sopas al momento de servirlas.
- Al descongelar carne de cerdo en el refrigerador, esta exuda agua con sangre sobre los flanes y gelatinas, que están en partes inferiores.



Para evitar ese problema grave siempre hay que utilizar instrumentos limpios en alimentos que ya fueron cocinados, lavarse las manos después de quebrar huevos crudos, usar espacios o superficies limpias, meter en bolsas sellables (o hacerles un nudo) la carne que se meta al refrigerador para descongelar y seguir todas las reglas mínimas de higiene personal, entre otras cosas.

*“Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios”* es una colección de libros con licencia “creative commons” dedicados a difundir de manera sencilla, amigable y sin tantos rodeos, temas relacionados con la alimentación y nutrición, para la población no especializada en dichas áreas.

Mediante pequeñas cucharadas fácilmente asimilables de pequeñas lecturas se difunde información seria referente al funcionamiento corporal, los buenos hábitos alimentarios y las características que poseen los alimentos, para que el lector disponga de las herramientas básicas que le permitirán tener el criterio para decidir y reflexionar acerca de su alimentación.

# Bibliografía consultada

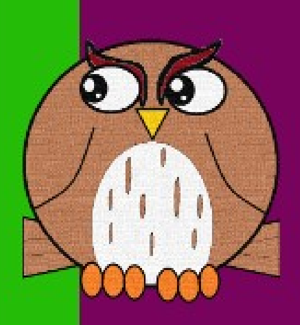

1)Diccionario de la lengua española (22.ª edición),Real Academia Española, 2001, http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae consultado el 01 de noviembre de 2014.

2)CAC/RCP 39-1993 Código de Prácticas de Higiene para los Alimentos Precocinados y Cocinados utilizados en los Servicios de Comidas para Colectividades. 1993

3)CAC/RCP 1-1969 Principios Generales de Higiene de los Alimentos. 2003

4)Como desinfectar el agua. http://www.cdc.gov/healthywater/pdf/emergency/09_202278-B_Make_Water_Safe_Flyer_es_508.pdf consultado el 01 de noviembre de 2014

5)Badui D. S. 2006. "Química de los alimentos "4ª edición. Ed.Pearson Educación. México.



Químico, blogger y filósofo por convicción, Mochuelito friki por más de 7 años ha participado en la labor vital de divulgar ciencia en pro de una mejor calidad de vida y mayor cultura científica en la población hispana.